

うち ひと もくひょう き
お家の人といっしょに目標を決めましょう



◎すいみん…9～10時間でいどとりましょう。

はや ね (ねる時こく) 《目標》 ●1～3年 午後9時 ●4～6年 午後10時

はや お お ね じこく もくひょう がっこう とうこう いえ じかんまえ お
早起き(起きる時刻)《目標》学校へ登校するために家をでる1時間前に起きましょう

◎朝ごはん…主食(ごはん又はパンなど)＋おかずを食べましょう

◎アウトメディアチャレンジ取り組み方法 1つ以上は取り組みましょう

㊦ 食事コース	ゆうしょく とき など しよう 夕食の時、テレビやゲーム、スマホ等メディアを使用しない。 ゆうしょく じ かせく かいわ ぶ * 夕食時に家族の会話が増えます
㊧ 勉強コース	べんきょうちゆう など しよう 勉強中は、テレビやゲーム、スマホ等メディアを使用しない。 べんきょう しゆうちゆう * 勉強に集中することができます
㊨ 1時間コース	テレビやゲーム、スマホ等のメディア時間を1日1時間以内にする。 *メディアに使用していた時間を勉強・家庭の時間等に使えます
㊩ 2時間コース	テレビやゲーム、スマホ等のメディア時間を1日2時間以内にする。 *メディアに使用していた時間を勉強・家庭の時間等に使えます
㊪ 睡眠コース	よる じいこう など しよう 夜8時以降は、テレビやゲーム、スマホ等メディアを使用しない。 はや しゆうしん きそくただ せいかつしゆうかん *早めに就寝することができ、規則正しい生活習慣がつかます
㊫ オリジナルコース	ア～オ以外のコースにする場合は、家族で相談して目標を決めてください。 【 】

◎姿勢…勉強や食事のとき

●せすじをのぼす ●りょうあし うら ゆか いす ばあい
●せすじをのぼす ●両足の裏を床につける(椅子の場合)

